

Zwykły smutek czy depresja u nastolatka?

Potocznie "depresją" nazywamy stan przygnębienia lub też reakcję na przykre wydarzenia (w przypadku nastolatków np. na zawód miłosny, kłótnię z przyjacielem, niepowodzenie w szkole). W rozumieniu naukowym depresja jest jednak chorobą i jest o wiele poważniejszym stanem niż pojawiający się czasami smutek. Przyczyny choroby są różne, może istnieć podłoże genetyczne, rodzinne, osobowościowe, czy też związane z silnym stresem oddziałującym na dziecko. Depresję rozpoznaje specjalista, są jednak objawy, które mogą pomóc rozróżnić objawy choroby od zwykłego przygnębienia. Niepokój powinno wzbudzić:

- wyraźne obniżenie nastroju dziecka utrzymujące się przez dłuższy czas (niezależnie od okoliczności zewnętrznych)
- rozdrażnienie, płaczliwość, ale też skłonność do wpadania w złość, wrogość wobec otoczenia
- wycofanie z kontaktów towarzyskich
- zaniedbania w nauce połączone z zaburzeniami koncentracji
- zamykanie się w czterech ścianach, bezczynność, problemy ze zmobilizowaniem się do aktywności
- obniżona samoocena, poczucie bycia gorszym, niż rówieśnicy
- utrata zainteresowania otaczającą rzeczywistością, rzeczami które wcześniej sprawiały przyjemność, nieumiejętność odczuwania radości
- często współwystępują zaburzenia odżywiania, snu, ucieczka w używki, skłonność do zachowań patologicznych, zamknięcie się przez nastolatka w rzeczywistości wirtualnej
- myśli samobójcze

Jeden z powyższych symptomów nie świadczy jeszcze o problemie, dlatego na dziecko trzeba spojrzeć bardziej całościowo, zazwyczaj o zaburzeniach depresyjnych mówimy w przypadku wystąpienia łącznie większej liczby symptomów. Z drugiej strony rodzice często postrzegają niepokojące zachowania nastolatka jako nieposłuszeństwo, lenistwo czy młodzieńczy bunt i tym samym mogą przegapić odpowiedni czas by zapewnić mu skuteczną pomoc, dlatego ważne jest, aby obserwować dziecko, rozmawiać z nim i dbać o dobre, ciepłe więzi w rodzinie.

Na podstawie:

A. Kołakowski, K. Ambroziak, K. Siwek, *"Depresja nastolatków – jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać"*, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.